



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret cedex contact : secretaire@randoceretane.org

Programme de Octobre 2013

PROMENEURS : RV au Pont - "Facile" dénivelé inférieur à 300 m.

Date	Animateur	RV	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max. Informations particulières	Tps. marche Dénivelé Dist.
MARDI 1	Jacqueline SANTO 06 61 68 71 52	13:30	*14:00 Pkg Casino Le Boulou	Ortaffa (Pkg près du stade derrière le beffroi) - Bords du Tech - Plan d'eau San Marti (Passage d'un Guè)	3h30 50m
MARDI 8	Laurinda BOUVIER 04 68 95 49 43	13:30	*14:00 La Poste Sorède	Chapelle Notre Dame de la Pave	3h 50m
MARDI 15	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	13:30	/	Pont du Diable - Le Ventous - La Cabanasse - Chapelle St Paul - Pkg Pont de Ceret.	3h 225m
MARDI 22	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	13:30	*14:00 Auchan Rond point Catalunya	Circuit canal de la Ville de Perpignan (Facile)	3h Faible Dénivelé
MARDI 29	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13:30	/	Pont de Reynes - Reynes Village .	3h 200m

MARCHEURS : RV- Pkg Intermarché - "Moyen" - dénivelé inférieur à 500 m.

MARDI 1	Rose Marie MONGE 06 87 11 72 02	08:00	8:30 D914 - sortie St André Pkg 1er Rd Point D618	Départ rando : Col des Gascons Tour Madaloc - Col de Vallaurie (repas tiré du sac)	4h 600m
MARDI 8	Claude HERNANDEZ 06 22 58 70 57	13:30	14:00 Riunoguers	Coll de Portells - Coll del Teixó - Riunoguers.	3h30 350m
MARDI 15	Andrew REIS 06 28 13 07 50	13:30	14:15 Col de l'Ouillat	Pic Neulos et les deux puits à neige	3h 425m
MARDI 22	Henri MESTRES 04 68 87 69 50	13:30	14:15 Place de l'Obélisque Port Vendres	Moulin à Huile - Fort St Elme - Coll d'en Raixat - Mas Ferrant.	3h30 300m
MARDI 29	Michèle LABADIE 06 19 90 30 94	13:00 Heure Hiver	*14:00 Ancienne Cave Coop Espira de l'Agly	Attention : heure d'hiver Collada d'en Gibert - La Tour del Far - Coma d'en finestre.	3h30 450m

"Regroup. * Hre/lieu" = L'animateur vous y attendra.

Licences 2013/2014 - Obligatoire pour randonner

Certificat médical : Centre du Sport Santé avec lequel nous avons une convention, vous accueille gratuitement pour la visite médicale permettant d'obtenir le "certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre", **nécessaire pour le renouvellement de la licence 2013/2014.**

Prenez Rendez-vous à la Maison des sports de Perpignan : 04 68 57 40 50

Chaussures de randonnées obligatoires. Vêtement de pluie, vêtements chauds toujours dans le sac. En fonction de la météo ou de tout autre aléa, l'animateur se réserve le droit de modifier son itinéraire ou d'annuler sa randonnée.



Programme de OCTOBRE 2013

RANDO-PROMENADE : "moyen" dénivelé inférieur à 800 mètres

Groupe Date	Animateur	Dép. Céret Pont	Regroup. * Hre./lieu	Parcours - Difficultés spécifiques - Alt. Max. Informations particulières	Tps. marche Dénivelé Dist.
Rando Promenade	Laszlo FALUSI 04 68 87 25 85 Jean PORQUERES 06 81 76 15 33	8h:00		Tous les Dimanches Itinéraire déterminé au rendez-vous	5h00 à 7h00 400 à 500 m env. 12km
<p><i>RANDO</i> : "soutenu" dénivelé inférieur à 1000 mètres <i>RANDO-PLUS</i> : "très soutenu" dénivelé inférieur à 1200 mètres</p>					
JEUDI 03	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	6:30		Vallter2000 - Porteille de Morens - Puig de la Llosa - Portella del Callau - Vallter2000	6h00 800 m
JEUDI 10	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09- 06 04 03 65 21	7h30	8:30 Marquixanes Parking	Réserve naturelle de Jujols - Col Diagre - Font Freda	5h30 800 m
JEUDI 17 Rando+	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62	6:30	7:30 Parking Marquixanes	Casteil - col de Jou - Moura - Cirerola - Casteil Alt. Max: 1827m (Quelques passages délicats)	6h30 1260 m 17 km
Jeudi 24 Rando+	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	06:30	* 7:00 super M. SOL sortie La Jonquere	St quirze - Col Artiguès - Coma infern Llacèrès - Empédrats - Col Teixo	6h30 1150 m 16 km
DIMANCHE 6	Thierry LANSELLE 06 30 58 85 20	07:00		Prats de mollo - Tour de Mir - Coll d'Ares - Cami de la Retirada alt max 1632m	6h30 980 m 17 km
DIMANCHE 13	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7:00	8:00 Batère	Batère - La Pinouse - Col de la Cirère Refuge de l'Estanyol (grillade tirée du sac - apportez vos grilles)	6h30 700 m
DIMANCHE 20	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	7:30	8:30 Cimetière de Calce	Bente Farine - Serrat d'en Bouguadé - Chapelle St Vincent - Estagel - Coume d'en Garrigou - Calce	6h30 750 m
DIMANCHE 27	Albert MONGE 06 87 11 72 02	07:30	8:30 Garde de Banyuls	GRT91 - Liaison GR10 /GR92 - Banyuls - Torre de Querroig - Cerbère Retour par le train "Cerbère - Banyuls" (15h39-16h35-17h35) Prévoir 2,10€ pour le train.	6h00 900 m 15 km

MONTAGNE : "sportif" dénivelé supérieur à 1100 mètres

DIMANCHE 06 Montagne	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	07:00		Arles sur Tech - Le Belmaig - Puig de l'Estelle - Grotte Abdon et Sénen - Arles sur Tech	7h00 1200 m 20 km
DIMANCHE 13 Montagne	Guy SANS 04 68 05 36 63 06 82 32 60 52	07:00	* 8:00 Pkg Marquixanes	Villerach - Ligne de crête - Col del Forn - Mas Malet - Roc Mosquit (1901 m) - Llasseras - Col de Juel - Clara - Col de Villerach	8h00 1350 m 22 km
DIMANCHE 20 Montagne	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	07:00	7:30 Château de Valmy	Banyuls sur Mer - Puig de Sallfort - Tour de la Massane - Château de Valmy	7h30 1100 m 20 km

"Regroup. * Hre./lieu" = L'animateur vous y attendra.

ASSEMBLEE GENERALE - SALLE DE NOGAREDE - 28 SEPTEMBRE 2013 - 9h15